

NUTRICION EN ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES

**UNIVERSIDAD DEL
SURESTE**

SUPERNOTA UNIDAD IV



**DOCENTE: DANIELA MONSERRAT
MENDEZ GUILLEN**

**ALUMNO: GERARDO HUMBERTO
AGUILAR CRUZ**

CUATRIMESTRE: 6

**FECHA DE ENTREGA:
03 DE AGOSTO 2024**

NX CARDIOVASCULAR

ABORDAJE Y VIGILANCIA NUTRICIONAL EN LAS ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES

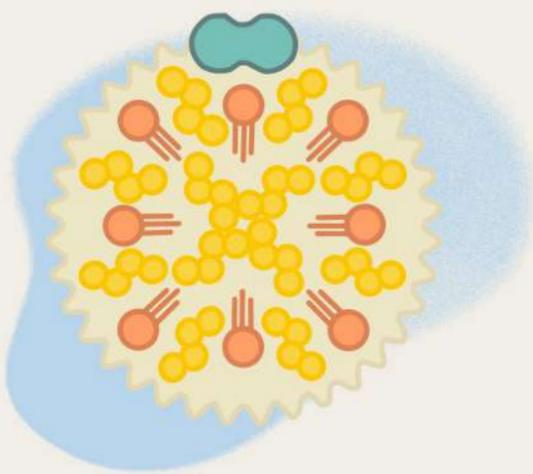
Recomendaciones en la ingesta calórica

Las recomendaciones incluyen: grasas totales sea del 25 al 35% de las calorías totales. donde menos del 7% debe de ser para saturadas



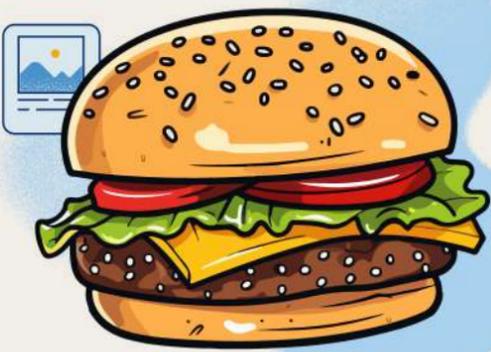
Recomendaciones para px con resistencia a la insulina y sx metabólico

las grasas sean el 30-35% de las calorías totales, con una ingesta casi nula de saturadas. debe ser alta en poli y monoinsaturados



Los ácidos grasos trans

son ácidos grasos hidrogenados utilizados en la industria alimentaria para alargar la vida del alimento



El ácido oleico

reduce el colesterol sérico, el colesterol de LDL y los triglicéridos en la misma cuantía que los AGPI

El ácido linoleico

grandes cantidades de AL reducen el colesterol de HDL



NX CARDIOVASCULAR

ABORDAJE Y VIGILANCIA NUTRICIONAL EN LAS ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES

Características de la dieta DASH

es eficaz para reducir la presión arterial.
adolescentes con presión arterial alta deben reducir la ingesta de sodio a menos de 2.000mg/día



Ingestas altas de potasio también se asocian con menor riesgo de ictus



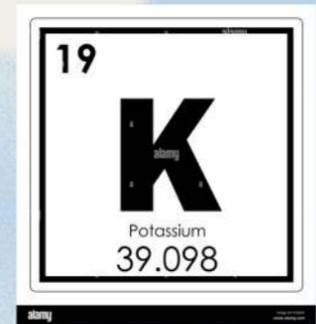
Pautas del ejercicio físico en las enfermedades cardiovasculares

Aumentar la cantidad de actividad física de intensidad baja o moderada hasta 30-45 min casi todos los días ayuda importante al resto de estrategias terapéuticas



Consumo de potasio y alimentos recomendados

Consumos mayores de potasio se asocian habitualmente con menor presión arterial
suplementos de 1.900-4.700 reducirán la presión arterial en 2-6 mmHg para la PAd y 2-4 mmHg para la PAs



Actividad física

Las personas menos activas tienen un 30-50% más de probabilidad de desarrollar hipertensión



NX CARDIOVASCULAR

ABORDAJE Y VIGILANCIA NUTRICIONAL EN LAS ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES

Los efectos colaterales del sodio

Las personas de raza negra, adultos de mediana edad y ancianos se les recomienda consumir 1.500mg/día como máximo



La mayor parte de la sal dietética proviene de los alimentos procesados y las comidas fuera de casa, las modificaciones en la preparación y el procesamiento de alimentos



La AHA no recomienda usar estos suplementos de modo rutinario. La IC está asociada con deficiencias importantes de micronutrientes necesarios para la función cardíaca

Vigilancia de suplementos en la enfermedad cardiovascular.

Una dieta rica en aceite de oliva podría reducir la necesidad de fármacos hipotensores. Los suplementos de aceite de pescado en dosis altas (3,7g/día) pueden lograr una reducción modesta de la PA y PAd

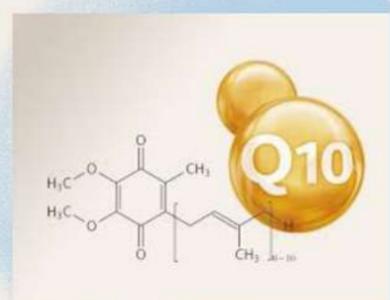


Las dietas con menos sodio bajan la presión arterial a lo largo del tiempo y favorecen la eficacia de ciertos fármacos hipotensores



Efectos de la coenzima Q10 en los pacientes con enfermedad cardiovascular

La coenzima Q10 baja en pacientes con IC. Su administración podría prevenir el estrés oxidativo y la progresión de las lesiones miocárdicas



Los veganos tienen menos hipertensión que los omnívoros, incluso aunque su ingesta de sal no sea significativamente distinta.

NX CARDIOVASCULAR

ABORDAJE Y VIGILANCIA NUTRICIONAL EN LAS ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES

Opciones de bebidas sugeridas sin azúcar y sodio

Acompañar los alimentos con bebidas sin endulzantes añadidos, sin estimulantes



Té, tisanas frutales, jamaica, agua de limón evitando las carbonatadas, representan un impacto significativo en el estado de salud



Manejo del estrés en la enfermedad cardiovascular

El estrés desencadena una respuesta neurohormonal en el organismo que provoca un aumento de la frecuencia cardíaca, la presión arterial y la excitabilidad del corazón



La angiotensina II, hormona del estrés, es liberada por la estimulación del sistema nervioso simpático (SNS)

BIBLIOGRAFIA

UNIVERSIDAD DEL SURESTE
(2024). COMITADO DE
DOMINGUEZ CHIAPAS
ANTOLOGIA PARA NUTRICION
EN ENFERMEADES
CARDIOVASCULARES PAG. (49
A LA 56)